



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EE Refeição
CONSUMO: 13/09/2021 a 17/09/2021

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio , EJA
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (20%), 11-15 anos (20%), 16-18 anos (20%), 19-30 a
anos (20%), 31-60 anos (20%)

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	13/09/2021 2º FEIRA	14/09/2021 3º FEIRA	15/09/2021 4º FEIRA	16/09/2021 5º FEIRA	17/09/2021 6º FEIRA
Refeição 9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de acelga	Arroz Feijão Peixe com tomate e pimentão Batata sauté	Arroz Feijão Frango moído com tomate Salada de escarola	Arroz com brócolis Proteína de soja com mandioca e tomate Salada de alface com tomate	Risoto de frango moído com cenoura e tomate Salada de pepino
Fruta	Melancia		Banana	Melão	Mamão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
348,00	55,92	64,27%	15,55	17,87%	7,15	18,49%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
467,92	68,86	58,87%	20,53	17,55%	12,47	23,98%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
486,24	72,50	59,64%	20,97	17,25%	12,67	23,44%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
469,39	69,75	59,44%	20,75	17,68%	12,16	23,31%

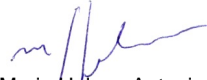
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
469,39	69,75	59,44%	20,75	17,68%	12,16	23,31%

Fonte: * TACO 4ª Edição 2011. / * Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011. / * Rótulos e fichas técnicas de alimentos.

CONSIDERAÇÕES

A fruta servida deverá ser de acordo com seu estado de maturação (madura), mas deverá ser servida até o próximo recebimento de hortifrútu
Cardápio sujeito a alterações
Horário sugerido das refeições
Cardápio elaborado conforme Resolução nº06, de 08 de maio de 2020.



Maria Helena Antonicelli
CRN3 5698
Responsável Técnica - Nutricionista
Prefeitura Municipal de Campinas